

AMÉLIORER L'OFFRE ALIMENTAIRE  
SUR LE LIEU DE TRAVAIL



GUIDE MÉTHODOLOGIQUE  
POUR INITIER UNE DÉMARCHE  
« MANGE MIEUX BOUGE PLUS »  
AU SEIN DE L'ENTREPRISE



## GUIDE MANGE MIEUX BOUGE PLUS EN MILIEU PROFESSIONNEL

ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
SUR LE LIEU DE TRAVAIL



LES RESSOURCES DISPONIBLES



Pour tous renseignements :  
Tél : 25 07 72  
preventionsurcharge@ass.nc  
www.mangemieuxbougeplus.nc  
 mangemieuxbougeplus





# SOMMAIRE

## Améliorer l'offre alimentaire sur le lieu de travail ..... p 7

1. Promotion d'une alimentation équilibrée en milieu professionnel :  
quel intérêt ? ..... p 10
2. La surcharge pondérale en Nouvelle Calédonie..... p 12
3. Equilibre énergétique & surcharge pondérale ..... p 13
4. Petit guide du repas équilibré..... p 14
  - ğ Trois catégories d'aliments pour manger mieux..... p 14
  - ğ Des aliments à limiter..... p 15
  - ğ Assiette équilibrée..... p 16
5. Communication autour de l'offre alimentaire sur le lieu de travail..... p 18
6. Rythme alimentaire ..... p 20
7. Horaires décalés..... p 22
8. Aménagement de l'espace de travail..... p 24
9. Evènements festifs sur le lieu de travail ..... p 26

## Encourager l'activité physique sur le lieu de travail ..... p 27

1. Bouger en milieu professionnel : un intérêt pour tous..... p 30
2. Bienfaits de l'activité physique et sportive ..... p 31
3. Expériences et témoignages en Nouvelle-Calédonie..... p 32
4. Conseils bien-être au bureau..... p 36
5. Echauffements musculaires avant la prise de poste ..... p 38
6. Informations utiles..... p 40

## Guide méthodologique pour initier une démarche "Mange mieux bouge plus" au sein de l'entreprise ..... p 41

1. Méthodologie..... p 44
2. Questionnaire sur les habitudes de vie..... p 46

## Les ressources disponibles ..... p 51

## REMERCIEMENTS

La réalisation du guide « mange mieux bouge plus en milieu professionnel » a été pilotée par l'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie, en collaboration avec des représentants de :

- Le Mouvement des entreprises de France (MEDEF) Nouvelle-Calédonie
- La Fédération des industries de Nouvelle-Calédonie (FINC)
- La Chambre du commerce et de l'industrie de la Nouvelle-Calédonie (CCI)
- Le Syndicat des importateurs et distributeurs de Nouvelle-Calédonie
- La Mutuelle du commerce
- Le Comité territorial olympique et sportif de la Nouvelle-Calédonie
- Le Service médical Interentreprises du travail de la Nouvelle-Calédonie
- La société Koniambo Nickel SAS
- La Société Le Nickel
- La société CARSUD
- La Caisse de compensation des prestations familiales, des accidents du travail et de prévoyance des travailleurs de Nouvelle-Calédonie (CAFAT)
- La Direction du travail et de l'emploi de la Nouvelle-Calédonie
- La Direction des ressources humaines et de la fonction publique de la Nouvelle-Calédonie
- La Direction de la jeunesse et des sport de la Nouvelle-Calédonie
- La Direction des ressources humaines de la province Sud
- La Direction des sports et des activités socio-éducatives de la province Nord
- La Direction des sports et loisirs de la province des Iles Loyauté
- La Mairie de Nouméa

**...qui sont vivement remerciés pour leur contribution, en particulier la DTE, la CCI, la FINC et le MEDEF pour leur participation à la diffusion de ce guide.**

## LE MOT DU DIRECTEUR DE L'ASS-NC

Face à l'augmentation préoccupante de la surcharge pondérale (et des maladies associées) dans la population Calédonienne, il devient indispensable de replacer l'alimentation équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique au cœur de la vie quotidienne de chaque individu, de chaque famille, de chaque groupe constitutif de notre société, pour acquérir ou restaurer des habitudes de vie saines et réduire les risques de maladies et d'incapacités.

Le milieu professionnel est un lieu de vie où les comportements (liés à l'alimentation ou à l'activité physique), devenus des habitudes, influencent notre équilibre global.

Ce guide est illustré d'exemples très concrets pour **inciter chaque entreprise, chaque établissement, chaque structure professionnelle, à ouvrir un espace de dialogue sur la santé et la surcharge pondérale**, et, en concertation avec les salariés, à **changer ce qui peut l'être** pour créer un environnement plus favorable à une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique régulière, complémentaires des avancées réalisées ces dernières années dans le cadre du bien être au travail et du dialogue social.

La vocation de ce kit est d'inciter et inspirer les responsables d'entreprise à promouvoir la santé au sein de leur structure dans une dynamique où le travail peut devenir un espace producteur de santé pour tous.

Dr Bernard Rouchon  
Directeur de l'Agence sanitaire et sociale  
de la Nouvelle-Calédonie

## LE MOT DU PRÉSIDENT DE LA FINC

La santé est notre bien le plus précieux. Elle est sans prix, mais son coût, quand la santé n'est plus, devient gigantesque : un coût pour la collectivité, un coût pour la qualité de chaque individu, un coût pour l'entreprise.

Préserver la santé des Calédoniens doit passer par la qualité de leur alimentation et le maintien d'activités physiques.

Le programme « Mange mieux, bouge plus » est axé sur nos comportements sur le lieu de travail, afin de donner les clés pour faire rimer activité professionnelle, activité physique et santé alimentaire au travail.

L'ambition de ce guide est de montrer une voie du bien être alimentaire dans notre vie quotidienne.

Certaines entreprises sont déjà passées aux actions ; d'autres s'y lanceront avec l'aide de ce guide.

Le dialogue social sera la clé pour impulser au sein des entreprises, une nouvelle dynamique en faveur de l'amélioration de la santé des Calédoniens, une cause qui relève de la responsabilité de chacun.

Alors, dans l'entreprise aussi, agissons, « mangeons mieux et bougeons plus » !

M. Xavier Benoist  
Président de la Fédération des industries  
de Nouvelle-Calédonie



# AMÉLIORER L'OFFRE ALIMENTAIRE SUR LE LIEU DE TRAVAIL





## **Améliorer l'offre alimentaire sur le lieu de travail**

1. Promotion d'une alimentation équilibrée en milieu professionnel :  
    quel intérêt ? ..... p 10
2. La surcharge pondérale en Nouvelle Calédonie..... p 12
3. Equilibre énergétique & surcharge pondérale ..... p 13
4. Petit guide du repas équilibré ..... p 14
5. Communication autour de l'offre alimentaire sur le lieu de travail..... p 18
6. Rythme alimentaire ..... p 20
7. Horaires décalés..... p 22
8. Aménagement de l'espace de travail..... p 24
9. Evènements festifs sur le lieu de travail ..... p 26

# I. PROMOTION D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE EN MILIEU PROFESSIONNEL : QUEL INTÉRÊT ?

L'impact de la surcharge pondérale sur la santé physique, avec son cortège de pathologies associées (hypertension, diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers...), n'est plus à démontrer.

Moins bien connu, mais bien réel, **l'impact de l'obésité sur la productivité et la performance des salariés.**

L'environnement de travail est clairement identifié comme un espace à privilégier pour la promotion de la santé et la prévention des maladies, dans la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'activité physique et la santé (OMS) <sup>(4)</sup>.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Comparativement aux pairs des mêmes secteurs d'activité, les entreprises qui mettent en place des actions de promotion de la santé au travail participent à la maîtrise des coûts de santé, par une prise en compte du travail comme un élément positif de bien être, et sont susceptibles de diminuer significativement les taux d'absentéisme évitable au sein de leur entreprise et donc en améliorer la performance <sup>(1)</sup>.

### La surcharge pondérale est associée à une augmentation du risque d'accident du travail...

Il s'agit surtout de blessures au dos, aux articulations (genoux, chevilles), et de douleurs liées au syndrome du canal carpien. Le risque d'accident du travail est d'autant plus grand que l'obésité est sévère <sup>(2)</sup>.

### Les programmes de bien-être au travail ont un impact démontré sur les coûts humains et économiques des maladies chroniques !

Les programmes de bien-être au travail qui visent à la réduction de la consommation du tabac ou de la sédentarité peuvent réduire les risques de développer des pathologies associées à la surcharge pondérale (maladies cardiovasculaires, AVC, certains cancers) et peuvent donc, à termes, diminuer les coûts humains et économiques des maladies chroniques <sup>(3)</sup>.

Ce guide propose des actions ciblées pour une alimentation saine en milieu professionnel :

- pour améliorer l'état de santé des travailleurs ;
- contribuer à l'image positive et bienveillante de l'entreprise ;
- réduire le turn-over du personnel et l'absentéisme ;
- augmenter les performances et donc la productivité et les profits ;
- réduire les arrêts-maladie, les coûts des régimes de santé, l'indemnisation des travailleurs, et les prestations d'invalidité <sup>(4)</sup>



### Dans quelle perspective ?

Une réduction possible de 25 à 30 % des frais associés aux soins médicaux et à l'absentéisme, dans une période moyenne d'environ 3,6 ans <sup>(5)</sup>

[1] Watson Wyatt Worldwide. L'avantage santé et productivité au travail! (2009–2010)

[2] Pollack, K, Sorock, G, Slade, M, cantley, L, Sircar, K, Taiwo, O and Cullen, M, 'Association between Body Mass Index and Acute Traumatic Workplace injury in Hourly Manufacturing Employees', American Journal of Epidemiology, May 2007

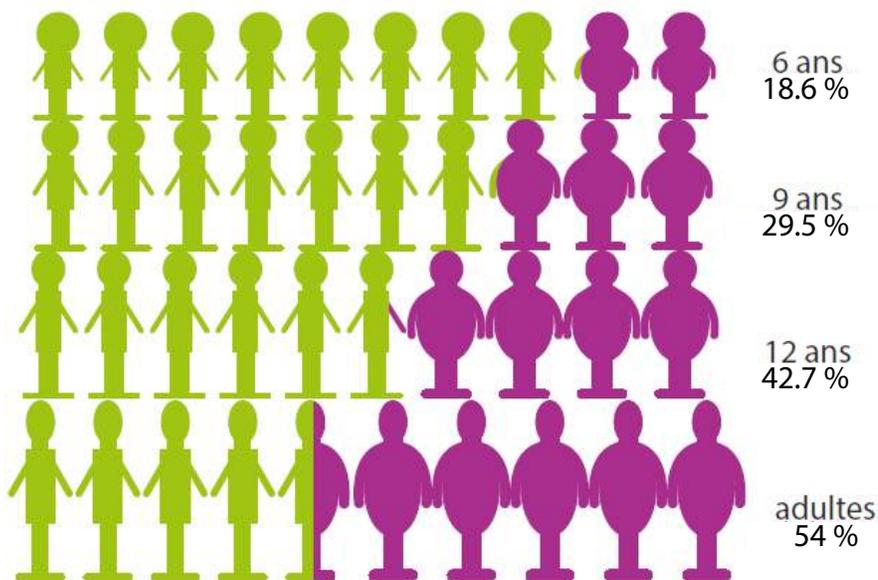
[3] Journal of the American Heart Association, Worksite Wellness programs for Cardiovascular Disease Prevention. A policy statement from the American Heart Association 2009

[4] World Health Organization – Preventing Noncommunicable Diseases in the Workplace through Diet and Physical Activity May 2008

[5] Reference: Chapman LS. Meta evaluation of worksite health promotion economic return studies. The Art of Health Promotion, 2003, 6(6):1–16

## 2. LA SURCHARGE PONDÉRALE EN NOUVELLE-CALÉDONIE

Les calédoniens sont trop **GROS**



Et cette surcharge pondérale est principalement liée au mode de vie. Elle est donc évitable !



### 3. EQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE & SURCHARGE PONDÉRALE

Pour préserver notre santé et limiter la prise de poids, nos apports énergétiques (aliments et boissons) doivent être identiques à nos dépenses énergétiques (métabolisme de base et activité physique). **A chacun son équilibre !**



apports énergétiques = dépenses énergétiques  
**LE POIDS EST STABLE**

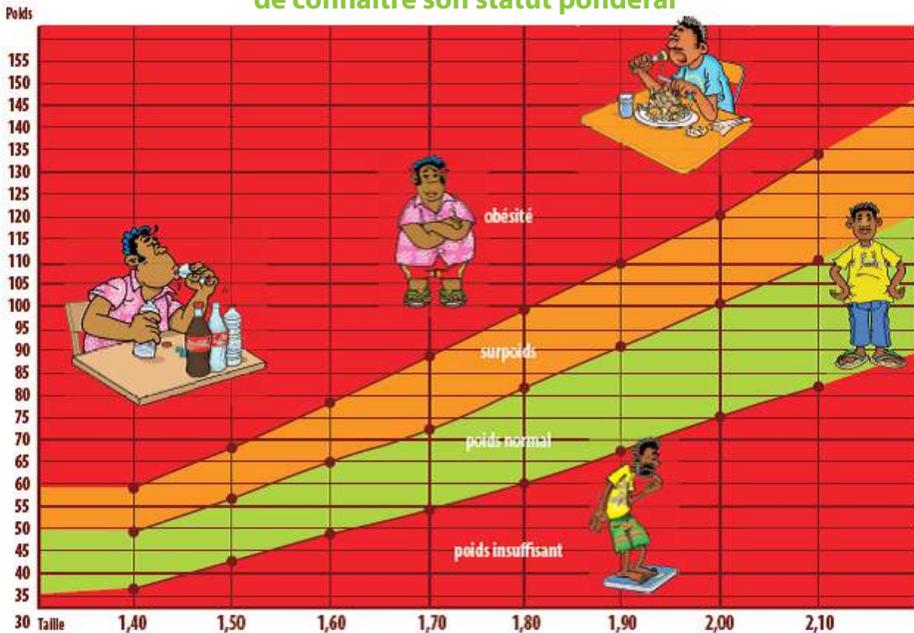


apports énergétiques > dépenses énergétiques  
**PRISE DE POIDS**



apports énergétiques < dépenses énergétiques  
**PERTE DE POIDS**

La courbe de corpulence homme / femme qui permet de connaître son statut pondéral



## 4. PETIT GUIDE DU REPAS ÉQUILBRÉ

**La clé de la santé : mettre le plaisir au menu du repas équilibré !**

### TROIS CATEGORIES D'ALIMENTS POUR MANGER MIEUX

#### 1. Les aliments constructeurs et d'entretien

Certains aliments participent à la constitution et au renouvellement des cellules de notre corps : on les nomme « aliments constructeurs ».

La viande, le poisson ou les œufs, sont riches en protéines : les protéines rentrent dans la composition de nos muscles mais aussi de la peau, des cheveux, des ongles... 1 à 2 portions de viande ou poisson ou œuf par jour, de la taille et de l'épaisseur de la paume de la main, suffisent à couvrir nos besoins en protéines.

Les produits laitiers comme le lait, le yaourt et les fromages contiennent également des protéines mais ils sont surtout riches en calcium qui est un des principaux constituants du squelette.

Attention cependant à la richesse en graisse dans certains de ces aliments (fromage, viandes grasses) : encore une fois, le tout est de varier le contenu de notre assiette. Bon appétit !

#### 2. Les aliments énergétiques

Appelés également « féculents », ces aliments sont à la base de chacun de nos 3 repas. Ils apportent l'énergie nécessaire pour notre activité quotidienne et notre pratique sportive. Associés à des légumes verts ou des feuilles et à des morceaux de viande ou de poisson, ils nous permettront de garder la forme jusqu'au repas suivant.

Ce sont les ignames, les taros, les maniocs, les bananes vertes, les grains de maïs, les petit pois, les lentilles, les haricots secs, le pain, le riz, les pâtes, les vermicelles et les farines. Bref les aliments énergétiques forment une très grande famille ! La variété est tout à fait possible.

Très riche, un seul de ces aliments suffit lors de notre repas. Pensons à bouger plus, s'il nous arrive d'en consommer en grande quantité (plus de l'équivalent de 6 poings par jour).

Les biscuits salés, sucrés, les chips et les paquets de maïs, ne font pas partie de cette famille énergétique. Ce sont des aliments plaisirs à consommer en petite quantité et occasionnellement.



### 3. Les aliments protecteurs

Comment garder la forme et la santé ?  
Pas de secret : consommer des fruits et des légumes.

Ces aliments sont dits protecteurs et indispensables car ils préservent notre corps en réduisant les risques de cancer, d'obésité, de diabète et de maladies du cœur. Pourquoi ? Car en en mangeant à chacun de nos repas, nous faisons le plein de vitamines, de minéraux et de fibres. Ces dernières aident à limiter l'absorption des graisses et des sucres contenus dans nos repas et ralentissent le temps de digestion. Elles nous permettent donc aussi de limiter les petites faims entre les repas.

Cuits, crus, frais, en conserve, surgelés, naturels, en purée ou en gratin, que c'est bon de se faire du bien.

Plus d'hésitation, les fruits et les légumes sont nos alliés pour la vie !

## DES ALIMENTS A LIMITER : LES ALIMENTS GRAS, SUCRES, SALES

La consommation de ces produits doit être occasionnelle :

- Les aliments et les boissons contenant du sucre ajouté ;
- Les aliments frits (pas plus d'une fois par semaine !)
- Les aliments très salés comme la charcuterie, le fromage ou les soupes en bols

## L'ASSIETTE EQUILIBREE : MANGER VARIE ET EN QUANTITE RAISONNABLE

Manger mieux, c'est varier son alimentation et manger en quantité raisonnable :  
**une seule assiette par personne par repas !**

Que le repas soit acheté à proximité du lieu de travail ou confectionné à la maison, il comporte dans l'idéal :

- 1/3 d'aliments protecteurs (légumes)
- 1/3 d'aliments énergétiques (tubercules, pommes de terre, riz, pâtes...)
- 1/3 d'aliments constructeurs (viande, poisson, œufs, produits laitiers)

### **Le sandwich idéal ?**

Il a été « fait à la maison » avec :

- Du pain complet ou aux céréales (plus riche en fibres et minéraux que le pain blanc)
- Du jambon, de l'œuf dur, du thon, ou du poulet
- Du fromage
- Des crudités (tomates, salade, concombres, choux, betterave, oignons...)
- D'un filet d'huile d'olive plutôt que de mayonnaise ou de beurre

Et pourquoi pas une **salade composée froide**, facile à emporter ?

On la prépare à la maison avec :

- Un aliment énergétique (riz, blé, pâtes, boulgour, quinoa, mais...)
- Du thon ou un œuf dur,
- Du fromage
- Des crudités (carottes, choux, tomates, oignons, betterave, salade verte...)
- Une huile végétale, du vinaigre, du sel, du poivre pour l'assaisonnement.

## L'EAU : LA BOISSON QU'IL NOUS FAUT !

A tout moment de la journée, les salariés boivent de l'EAU !

Sur le lieu de travail :

- L'alcool est **INTERDIT**
- Les sodas, les sirops, les boissons à base de fruits, les jus de fruits sont **A LIMITER**

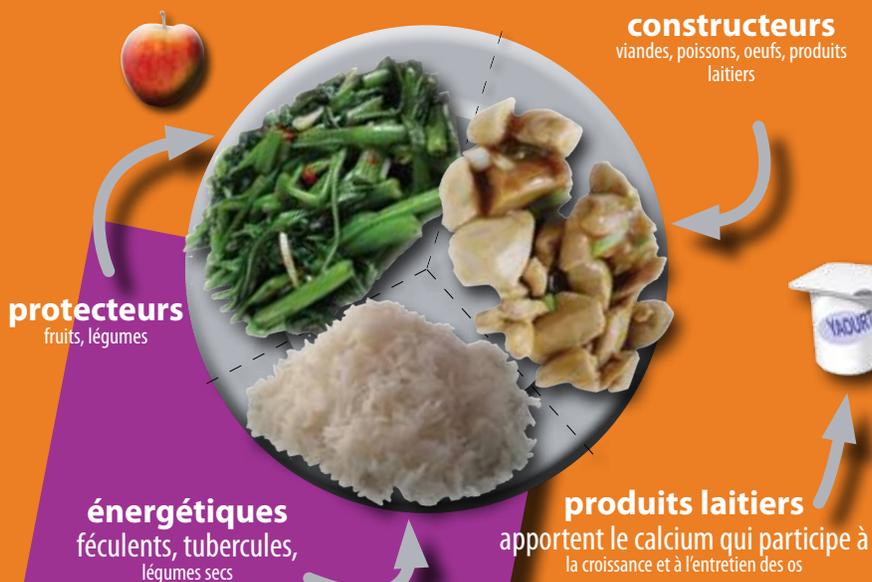
## LA CLE DE LA SANTE

Bien choisir ses aliments et privilégier ceux qui sont favorables à la santé :

- + de fruits, de légumes,
- + de céréales complètes,
- de sel,
- de sucre
- de gras...

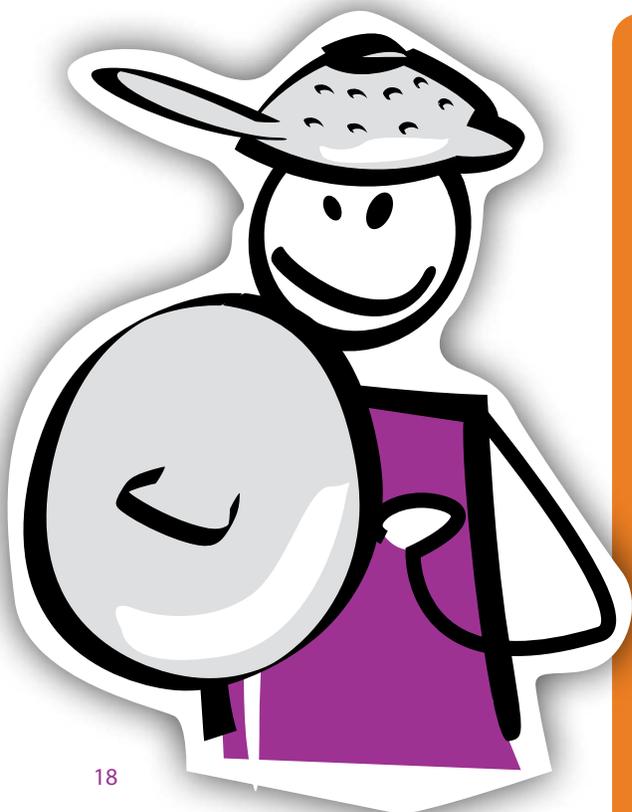
... et pratiquer chaque jour au moins 30 min d'activité physique !

Pensez à boire de l'EAU.



## 5. COMMUNICATION AUTOUR DE L'OFFRE ALIMENTAIRE SUR LE LIEU DE TRAVAIL

En préalable aux mesures visant à rendre l'environnement plus favorable pour que le salarié puisse adopter un mode de vie sain, il est nécessaire de contribuer à l'information des salariés pour les sensibiliser aux bienfaits de l'équilibre alimentaire et les fédérer autour des projets qui pourront être mis en place.



### Bon à savoir...

Pour fonctionner, la communication autour de ces thématiques doit être :

- positive et non culpabilisante,
- axée sur le plaisir,
- régulièrement renouvelée
- pratique pour pouvoir être facilement appliquée sur le lieu de travail et à la maison !

## COMMENT ?

1. Favoriser les échanges autour de l'équilibre alimentaire.
2. Accroître les connaissances, les compétences en matière de nutrition :
  - des **séances de sensibilisation** peuvent être organisées (cf. « Guide méthodologique pour les sensibilisations « mange mieux bouge plus » en milieu professionnel »),
  - une **documentation variée et adaptée à la Nouvelle-Calédonie** peut être mise à disposition (affiches, dépliants, supports vidéo...) par l'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie ([www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)).
  - Le **médecin du travail** peut également donner des conseils sur l'alimentation des salariés et pour la promotion de la pratique d'une activité physique ou sportive.



## 6. RYTHME ALIMENTAIRE

### POURQUOI ETRE ATTENTIF AU RYTHME ALIMENTAIRE ?

Les nouveaux modes de vie professionnels entraînent souvent un rythme de vie accéléré, et un chamboulement du rythme alimentaire.

Par exemple, si le petit déjeuner est négligé :

- compensation en milieu de matinée
- grignotages réguliers ou repas plus copieux en fin de journée.

Au fil du temps :

- modification du rythme alimentaire
- prise de poids
- apparition de nombreuses maladies (diabète, maladie cardiovasculaire, hypertension, cancers...)

#### Bon à savoir...

Sauter des repas, grignoter, déjeuner rapidement en continuant à travailler sont des facteurs de prise de poids.

### QUEL RYTHME ALIMENTAIRE ?

Pour éviter que l'activité professionnelle entraîne une rupture du rythme alimentaire, il faut tendre vers :

- 3 à 4 repas par jour,
- à heures régulières,
- Sans oublier le petit déjeuner.

Le rythme alimentaire passe par :

**Le petit déjeuner** : indispensable, il permet de reconstituer les réserves énergétiques pour bien attaquer la journée. Le classique pain (sao, biscotte...), lait (yaourt, fromage...), fruit (ou jus de fruits sans sucre ajouté) est recommandé à tout âge.

**Le déjeuner** : c'est le point culminant de la journée, mais le temps consacré à ce repas est souvent limité en milieu professionnel, par choix ou par obligation. Le sandwich et la salade composée peuvent entrer dans le cadre d'une alimentation équilibrée à l'heure du déjeuner (cf. petit guide du repas équilibré). Chaque salarié

devrait pouvoir faire une pause pour déjeuner, pendant au moins 20 min, dans un lieu approprié à la prise des repas.

**Le Dîner :** il doit être équilibré et pas trop copieux, pour ne pas perturber le sommeil. Les longues journées de travail, la longueur des trajets, les déjeuners trop rapides sont des facteurs de risques de dérapages alimentaires en soirée. Il est possible d'y remédier en rajoutant une collation en milieu d'après-midi.

**La collation (si besoin):** cette prise alimentaire, en milieu d'après-midi, permet d'attendre le dîner sans perturber le rythme alimentaire. Les fruits frais ou secs, les produits laitiers, le pain complet sont à privilégier sur le lieu de travail.

## STRATEGIE ANTI-GRIGNOTAGE

Le grignotage est le fait de manger à n'importe quel moment de la journée, en dehors des repas et sans prêter attention à la qualité de ce que l'on grignote. La consommation de boissons sucrées en dehors des repas en fait partie.

Le grignotage est un facteur de prise de poids, il est fréquent dans le secteur tertiaire.

A chacun sa stratégie anti-grignotage :

- Prendre un petit déjeuner : vous aurez fait le plein d'énergie pour la matinée et serez alors moins titillé par la faim que vous ressentirez probablement plus aux alentours du déjeuner. Le bon timing pour le deuxième repas de la journée !
- S'occuper l'esprit et les mains :
  - > se lever et marcher quelques mètres, aller saluer les collègues du bureau d'à côté !
- Boire :
  - > prendre un verre d'eau, une infusion, un café ou un thé (sans sucre !),
- Ne rien apporter au bureau et faire des courses raisonnables :
  - > une logique simple, s'il n'y a rien à manger...on ne mange pas.
  - > limiter l'achat d'aliments de grignotage et éviter d'en amener sur le lieu de travail.
- Si l'envie de grignoter est trop forte, privilégier les fruits frais ou le pain complet.
- Respirer à fond, réfléchir et se poser la question : pourquoi je grignote ? Lorsque l'envie de manger apparaît, le fait de respirer à fond permet de s'accorder un moment de réflexion. Est-ce que j'en ai besoin ? Est-ce une réponse à l'ennui ? À la colère ? Au stress ? Le fait de manger va-t-il permettre de se sentir mieux ou au contraire moins bien ? Il faut prendre le temps de réfléchir à sa manière de grignoter pour comprendre les mécanismes qui font manger sans faim.

## 7. HORAIRES DÉCALÉS

### CONSEQUENCES DES HORAIRES DECALES

#### Le travail posté peut être associé à :

une diminution du temps de sommeil total par 24 heures (de l'ordre de 1 à 2 heures par 24 heures) aboutissant, avec le temps, à une privation chronique de sommeil, une augmentation du risque de somnolence durant la période d'éveil. D'après l'analyse de la littérature, le travail posté peut également être associé à une augmentation modérée de l'indice de masse corporelle (IMC) et du risque :

- de maladies cardiovasculaires (ce risque varie de 1,1 à 1,4 selon les études),
- d'hypertension artérielle (HTA) (risque relatif proche de 1,2 selon les études).

#### Pourquoi ?

Trois déterminants de santé sont intimement liés :

- le sommeil,
- l'alimentation
- et l'activité physique.

Nous nous intéressons dans ce document au facteur « alimentation », mais aucun des trois déterminants n'est négligeable.

#### Quelles solutions ?

- Au niveau alimentaire, les travailleurs postés doivent être informés de l'importance de **conserver un rythme de 3 repas équilibrés par 24 heures**.
- Si des collations sont envisagées, les **fruits frais, produits laitiers et céréales complètes** doivent être privilégiés.
- De même, les travailleurs postés doivent être informés sur la nécessité de consacrer leur période de repos à **bien récupérer** (notamment au niveau du sommeil) tout en maintenant un niveau d'activité physique suffisant (au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour).

#### Le travail posté :

Travail en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un certain horaire, entraînant pour les travailleurs la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines



## Et le café ?

Avec respect des précautions d'usage, une prise unique de caféine (sous la forme d'un café, de préférence non sucré) en début de poste peut améliorer la vigilance au travail. Cependant, les études montrent qu'elle ne permet pas de réduire le risque accidentel.

Il est recommandé de ne plus boire de café au moins 3 heures avant la fin du poste. En effet, la consommation excessive voire l'intoxication caféinée entraînera une perturbation du sommeil et peut alors aggraver le manque de sommeil.

## Souvenez-vous en !

1. **Quand la quantité de sommeil est insuffisante, cela favorise la dette de sommeil : une autre complication de ce type de travail.**  
Elle favorise l'obésité, le diabète...
2. **Maintenir un niveau d'activité physique suffisant (au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour).**  
L'activité physique limite les risques de surpoids, de diabète. Pratiquée régulièrement, elle aurait des bienfaits sur la qualité et la durée du sommeil.

## 8. AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE DE TRAVAIL

### AMENAGEMENT D'UN ESPACE "REPAS" ADAPTE ET CONVIVIAL

C'est un lieu dédié au repas, où il est au moins possible de mettre son repas au frais, et de le réchauffer (un réfrigérateur et un four micro-onde).

Dans l'idéal, il est également possible de s'y restaurer.

### MISE A DISPOSITION D'EAU POTABLE

Une bonne hydratation contribue à l'équilibre alimentaire, à hauteur de 1,5 à 2 litres d'eau par jour minimum.

La déshydratation entraîne :

1. Des effets physiologiques importants
2. Des effets non négligeables sur les fonctions cognitives
  - > fatigue intellectuelle,
  - > baisse du niveau de concentration,
  - > maux de tête.

La solution ? La mise à disposition d'eau potable sur les lieux de travail !

Elle reste assujettie à la libre appréciation de l'employeur dans le cadre de son pouvoir d'organisation des conditions de travail, dans la limite de garantir l'entretien et le bon fonctionnement des appareils de distribution visant à éviter toute contamination.



Mise à disposition d'eau potable  
fraîche gratuite

=

diminution de consommation de  
boissons sucrées !

## DISTRIBUTEURS D'ALIMENTS ET/OU DE BOISSONS

La seule boisson indispensable à la vie est l'eau... la mise à disposition d'eau potable reste la solution la plus simple et la plus saine à mettre en place en entreprise. Néanmoins, dans une démarche de bien-être des travailleurs, il est possible qu'un souhait de disposer d'un distributeur d'aliment et/ou de boissons émerge.

Pour y répondre dans une démarche de promotion de la santé, si on ne peut éviter le distributeur d'aliments, on veillera à privilégier :

👍 les aliments qui ont **le meilleur rapport entre calories et éléments nutritifs bénéfiques à l'organisme** :

- ⊕ produits céréaliers et fruitiers
- ⊖ confiseries, chocolâtées ou non

👍 une **offre variée** autour :

- > de produits fruitiers (compotes, salades de fruits, jus de fruits 100% pur jus, fruits frais...),
- > de produits céréaliers,
- > de produits laitiers (fromage en portions, laits aromatisés, yaourts à boire...)
- > de boissons (eau fraîche, eau aromatisée, thé, café, boisson lactée, jus de fruits 100% pur jus)

**L'astuce santé :**  
supprimer la distribution systématique de sucre ajouté dans les boissons chaudes lors du paramétrage.



## 9. LES ÉVÈNEMENTS FESTIFS SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Les produits gras et salés, les produits très sucrés, sont souvent proposés lors des évènements festifs internes aux entreprises et dans le milieu professionnel en général.

En planifiant et communiquant autour des changements proposés il est pourtant possible d'améliorer l'offre alimentaire lors de ces évènements festifs qui restent souvent exceptionnels, en introduisant progressivement :

- Les légumes, qui seront appréciés sous forme de brochettes, de bâtonnets de crudités (choux fleur, carottes, courgettes, fenouil..), de tomates cerises avec des sauces légères à base de fromage blanc, moutarde, citron, herbes, haché de câpres, épices...
- Les fruits, qui pourront être proposés sous forme de brochettes de fruits ou de verrines de salade de fruits ;
- Les rillettes de saumon ou de thon tartinées sur des feuilles d'endives ou des bâtonnets de concombre ;
- Les mini-brochettes de poulet mariné ou de bœuf ;
- Les canapés à base de rondelles de concombre, de carottes, de radis avec du jambon, du fromage ;
- Les mini-rouleaux de printemps ;
- Les jus de fruits 100% pur jus, sans sucre ajouté ;
- Les boissons gazeuses édulcorées ;
- Les pâtisseries « faites à la maison », souvent moins grasses et moins sucrées que celles du commerce.

De nombreux prestataires Calédoniens sont aujourd'hui susceptibles de répondre à cette demande émergente de produits favorables à la santé pour les buffets et les apéritifs.

### La stratégie gagnante ?

- Prendre son temps : l'amélioration de la qualité de l'alimentation proposée lors des fêtes internes à l'entreprise demande du temps pour être acceptée et entrer dans la norme ;
- Prévoir une stratégie globale pour l'amélioration des prises alimentaires pendant le temps de travail ;
- Mettre le plaisir au menu ! Les nouveaux aliments proposés doivent toujours être plaisants pour les yeux comme pour le palais !

### Bon à savoir

Outre l'ivresse que la consommation d'alcool procure, elle est aussi responsable d'un apport calorique non négligeable et favorise donc la prise de poids.

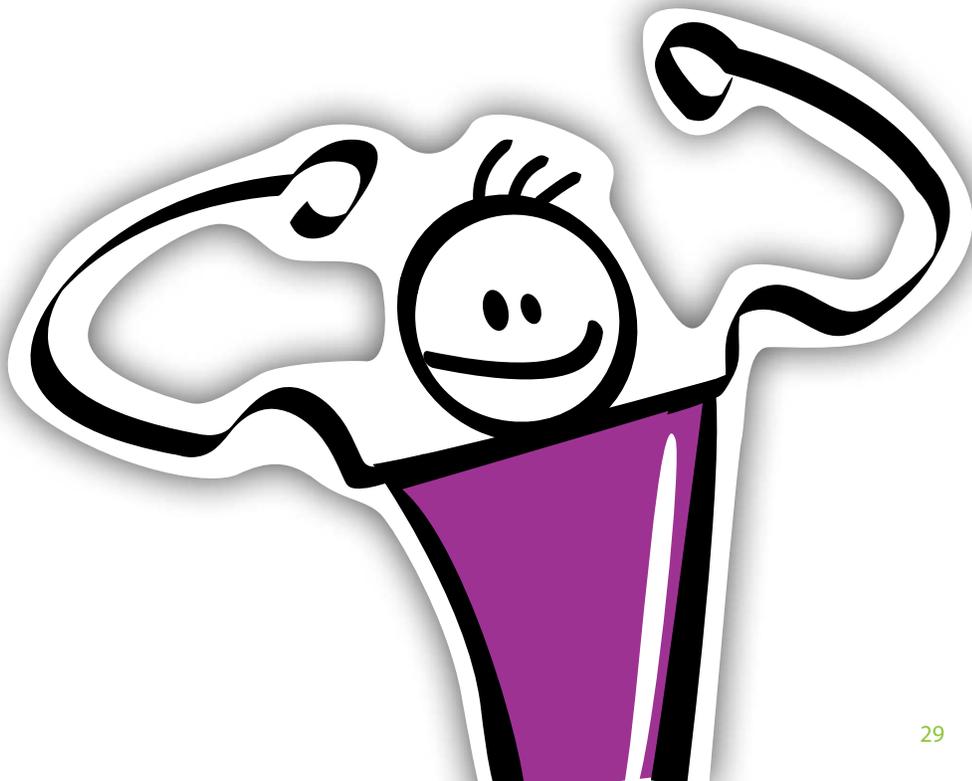
# ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE LIEU DE TRAVAIL





## Encourager l'activité physique sur le lieu de travail

1. Bouger en milieu professionnel : un intérêt pour tous ..... p 30
2. Bienfaits de l'activité physique et sportive..... p 31
3. Expériences et témoignages en Nouvelle-Calédonie ..... p 32
4. Conseils bien-être au bureau ..... p 36
5. Echauffements musculaires avant la prise de poste ..... p 38
6. Informations utiles ..... p 40



# I. BOUGER EN MILIEU PROFESSIONNEL : UN INTERET POUR TOUS

## La prévention, une stratégie gagnante pour les entreprises

Mettre en place des activités physiques et sportives en milieu professionnel, c'est conforter une dynamique positive au sein de l'entreprise.

## DES GAINS POUR TOUS

### Changements positifs :

- Réduction de l'absentéisme
- Réduction des accidents de travail
- Amélioration des relations au travail
- Amélioration de la qualité du travail
- Amélioration de l'engagement des salariés
- Amélioration de l'attractivité de l'entreprise et de la fidélisation des salariés

### Bénéfices psycho-sociaux :

- Amélioration du moral des salariés
- Amélioration de la concentration des salariés
- Impact positif sur la culture d'entreprise
- Amélioration des rapports sociaux
- Amélioration de la satisfaction au travail
- Réduction du stress

### Bénéfices financiers :

- Réduction des coûts dus à l'absentéisme
- Réduction des coûts de santé
- Retour sur investissement

## 2. BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

Être actif au quotidien pour préserver sa santé et se sentir mieux

**LORSQU'ELLE EST ASSOCIEE A UNE ALIMENTATION EQUILIBREE, LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE REGULIERE :**

### Contribue à une meilleure qualité de vie :

- elle accroît la force musculaire
- elle participe au développement du capital osseux pendant l'enfance et à sa préservation durant l'âge adulte
- elle renforce les capacités cardiaques et respiratoires
- elle donne de la résistance face à la fatigue et permet d'avoir un sommeil plus réparateur
- elle aide à être plus relaxé, ce qui réduit l'anxiété et la dépression
- elle développe la souplesse, l'équilibre et la bonne coordination des mouvements. Cela diminue notamment les risques de chutes chez les séniors

### Est un facteur d'intégration et de cohésion sociale :

Participer à une activité physique et sportive en groupe est facilitateur d'échanges.

En milieu professionnel cela améliore :

- la cohésion sociale
- la bonne humeur
- le bien-être au travail

### Joue un rôle important dans la diminution du risque d'apparition de maladies :

- Maladies cardiovasculaires
- Cancers (cancers du côlon, du sein chez les femmes...)
- Diabète
- Obésité (être actif réduit le risque de surpoids)
- Ostéoporose (fragilité osseuse).



### Un repère

Pour sa santé il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée chaque jour.

### Une fréquence

On peut faire de l'activité physique quotidienne en :

- 1 fois 30 minutes
- 2 fois 15 minutes
- 3 fois 10 minutes

### 3. EXPERIENCES ET TEMOIGNAGES EN NOUVELLE-CALÉDONIE

Bouger c'est possible, des établissements locaux l'ont fait

Entretien avec Franck IKIARA  
(Conseiller en Relations  
Communautaires chez  
Koniambo Nickel) :  
« Bouger régulièrement au quotidien  
aide à performer durablement »



#### KONIAMBO NICKEL

*Entreprise d'extraction de minerai et de transformation métallurgique de 1250 salariés.*

L'entreprise a mis en avant la promotion de l'activité physique : mise en place des journées sportives interservices, des tournois sportifs organisés sur le camp pour les résidents, l'Opération nationale « Sentez-vous sport », des journées « Forme + » pour tester la condition physique de chaque salarié, des mesures incitatives pour encourager l'adhésion des employés dans des associations ou clubs, et enfin un challenge interne pour encourager la participation des employés aux raids de la Province Nord.



#### SOCIÉTÉ LE NICKEL

*Entreprise d'extraction de minerai et de transformation métallurgique de 2200 salariés.*

L'étude de la typologie des accidents de travail a mis en lumière une proportion significative d'accidents liés aux efforts physiques. Ce constat a abouti à la mise en place d'échauffement des muscles pour toutes les équipes à l'activité physique soutenue. Les protocoles d'échauffement ont été écrits pour définir les mouvements adaptés aux efforts de chaque métier.

Témoignage de Franck Chevrin,  
Technicien sécurité à la calcination-  
fusion :

« Le corps c'est comme un outil de travail : il faut le préparer, l'entretenir et le protéger. L'échauffement permet de mettre en condition les muscles et les articulations au travail. C'est nécessaire avant de prendre son poste et les travailleurs en constatent les bienfaits dès les premières séances. »

## CARSUD

*Entreprise de transport en commun de 112 salariés*

Démarches de promotion de la santé initiées depuis 2011 avec des actions variées.

Pour 2015, les salariés motivés signent un contrat moral leur ouvrant droit à deux séances d'activité physique par semaine, de 12h à 13h, le mardi et le jeudi, à un suivi diététique (offert à 10 salariés).

Les services d'un chiropracteur sont également disponibles, pour les chauffeurs assis de nombreuses heures tous les jours (échauffement, étirement). Le Magazine mensuel interne « Traffic » fait l'éloge de cette démarche avec les rubriques « Miam miam » et « La pleine forme ».

CARSUD prend par ailleurs en charge les inscriptions des salariés aux événements sportifs et de loisirs (Gigawatt, Régate des Touques...).

## Témoignage de Jasmine Rateau (Responsable des Relations Sociales) :

« Nous espérons que ça fasse tache d'huile, qu'en interne ça donne envie de suivre l'exemple de ceux qui sont entrés dans la démarche, et pourquoi pas que d'autres entreprises décident de s'y mettre également »





**Témoignage de Cindy Martin  
(Secrétaire au CTOS-NC) :**  
« Les escaliers colorés avec les phrases d'encouragement, c'est motivant et vivant. La majorité des personnes se prend au jeu, c'est sympa et ça fait bouger ! »

## **COMITE TERRITORIAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE NOUVELLE- CALEDONIE**

*Le CTOS-NC est une association loi 1901 chargée de faire la promotion du sport en Nouvelle-Calédonie. Elle compte 16 salariés.*

Le CTOS-NC a valorisé des escaliers (3 étages) de la Maison des Sports au Quartier Latin pour inciter tous les salariés ainsi que les visiteurs à bouger au quotidien.

Séance d'activité physique ludique et renforçant la cohésion avant chaque réunion de service (15 minutes).



## AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE

*L'ASSNC est un établissement public de la Nouvelle-Calédonie de 48 salariés, chargé de piloter et coordonner des programmes de santé publique, dont le programme **Mange mieux bouge plus**.*

Le projet interne s'articule autour de la promotion de l'activité physique : des chaises toniques (équipées d'un ballon) sont mises à disposition des salariés, lesquelles s'organisent pour se l'échanger en toute autonomie. Des activités physiques collectives (yoga, gym douce...) sont mises en place après les heures de travail à l'attention des salariés. Un bureau de travail équipé d'un tapis de marche est mis à disposition des agents qui peuvent y faire une pause ou travailler sur un poste de travail dédié à cette activité qui permet de couper avec la sédentarité. Les escaliers seront prochainement aménagés afin de les rendre plus attrayants.



**Témoignage de François Fao (Chef du projet pilote « santé à domicile » du programme Mange mieux bouge plus) :**  
« Quand t'as fait 30 minutes sur le bureau debout avec le marcheur, ça te booste pour la journée et en plus tu peux continuer à travailler »

## 4. CONSEILS BIEN-ETRE AU BUREAU

### Recommandations pour améliorer le maintien de la posture et garder la santé

Passer des heures devant un ordinateur n'est pas très sain : cela abîme les yeux, fatigue le cerveau et cause des problèmes d'articulation et autres.

### RECOMMANDATIONS



- Levez-vous toutes les demi-heures.
- Toutes les 30 minutes environ, changez la mise au point de vos yeux faite sur l'écran d'ordinateur et fixez d'autres sujets dans la salle. Cela permet de favoriser le mouvement des yeux et les risques d'irritation des yeux et de maux de tête.
- Faites quelques exercices de respiration, inspirez et expirez profondément.
- Si possible, sortez prendre un peu d'air frais
- Ayez une bouteille d'eau à côté de vous et prenez l'habitude de boire beaucoup d'eau tout au long de la journée.
- Faites des déplacements pour remplir votre bouteille ou votre verre d'eau, de sorte que vous pouvez également en profiter pour vous promener et exercer vos jambes en même temps.
- Si vous êtes en train de téléphoner, levez-vous et faites quelques étirements ou levez les jambes, quelque chose qui vous mette en mouvement lorsque vous n'êtes pas assis à votre bureau.
- Votre corps a besoin de plus d'exercice que ce que vous faites avec l'ordinateur, suivre ces mesures contribueront à vous donner une bonne santé et un mode de vie équilibré. Cela ne vous dispense pas de faire régulièrement une activité physique et sportive.

## 5. ECHAUFFEMENTS MUSCULAIRES AVANT LA PRISE DE POSTE

### Une valeur-clé pour la structure

#### Pourquoi les échauffements musculaires ?

Il semble normal qu'un sportif s'échauffe avant de rentrer sur le terrain, alors pourquoi ne pas appliquer cela au monde professionnel ? Il ne faut pas oublier que la carrière d'un sportif, le plus souvent, n'excède pas 10 ans, alors que nous devons travailler plus de 40 ans.

#### Sous quelles formes ?

L'idéal est donc de mettre en place des échauffements musculaires de **10 minutes** dont le but est de réveiller le corps et l'esprit.

Le réveil du corps passe par une sollicitation des muscles, des articulations et de l'appareil cardio-circulatoire. On crée ainsi une **montée en température du corps et un assouplissement musculaire**.

Cette séance d'échauffement musculaire permet également un **réveil psychique**, car le matin, l'esprit est lui aussi endormi.

Le fait d'organiser les séances dans une ambiance conviviale et dynamique crée en même temps une meilleure ambiance de travail, une **meilleure cohésion** entre les collègues.

Les échauffements musculaires permettent de se préparer à une longue période de sollicitation du corps et sont une forme de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).

#### Pour quels types de structures ?

Tous les domaines professionnels sont concernés par cette préparation du corps : BTP, hôpitaux, stockage, usines... et même le tertiaire. Il faut bien sûr adapter cette préparation du corps en fonction de chaque situation, ce qui peut prendre la forme d'un échauffement, de gymnastique douce ou d'étirements.

#### Des exercices physiques pour la fin de journée !

Il est intéressant d'envisager également la mise en place d'une phase de décompression en fin de journée pour aider le corps à mieux récupérer et ainsi déconnecter du monde professionnel avant de retourner à sa vie privée.



10 à 20 secondes  
2 fois



8 à 10 secondes  
de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes  
3 fois



10 à 12 secondes  
pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes  
de chaque côté



8 à 10 secondes  
de chaque côté



10 à 15 secondes  
2 fois



Secouez les mains  
pendant 8 à 10 secondes

## 6. INFORMATIONS UTILES

**Vous n'êtes pas seul pour votre projet**

**Contactez les services ci-dessous  
pour toute demande d'information**



**Le Programme  
« Mange mieux bouge plus »  
de l'Agence Sanitaire et Sociale  
de Nouvelle-Calédonie**

Adresse : 16 rue du général Galliéni  
Tél : 25-07-72

Courriel : [preventionsurcharge@ass.nc](mailto:preventionsurcharge@ass.nc)



COMITE TERRITORIAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

**Comité territorial Olympique et  
Sportif (CTOS) :**

Adresse : Maison du sport Roger  
KADDOUR

24 rue Duquesne – Quartier Latin  
Tél : 28-10-57

Courriel : [sportsante@ctos.nc](mailto:sportsante@ctos.nc)  
[ctosnc@ctos.nc](mailto:ctosnc@ctos.nc)

### **Temps forts sportifs et festifs auxquels participer**

La Nouvelle-Calédonie est très dynamique en terme d'événements sportifs grand public, chaque mois au moins un rendez-vous incontournable, alors pourquoi pas vous et vos salariés ? L'image de votre structure n'en sera que plus valorisée :

Retrouvez tous les événements sur le site du CTOS : [www.ctos.nc](http://www.ctos.nc)

# GUIDE MÉTHODOLOGIQUE POUR INITIER UNE DÉMARCHE MANGE MIEUX BOUGE PLUS AU SEIN DE L'ENTREPRISE





**Guide méthodologique pour initier une démarche « mange mieux bouge plus »  
au sein de l'entreprise**

1. Méthodologie..... p 44  
2. Questionnaire sur les habitudes de vie..... p 46



# I. METHODOLOGIE

## 1- Le soutien interne (hiérarchie, CHSCT)

Tout projet doit émaner d'une volonté de l'entreprise, peu importe la personne qui en est à l'origine. S'il ne s'agit pas de l'autorité supérieure, la personne qui le porte doit s'assurer avant de poursuivre les pourparlers de montage et de définition de projet, qu'elle sera soutenue et épaulée par sa direction et par les représentants des employés.

## 2- L'état des lieux

### a. Données de la médecine du travail (si possible)

Lorsqu'au sein de l'entreprise, les prévalences de surpoids et d'obésité sont disponibles, cela permet de confirmer la nécessité de mettre en œuvre un projet de promotion de l'équilibre alimentaire. Cela servira également de  $T_0$  (mesure initiale), et permettra d'évaluer l'impact du projet, sur le moyen et long terme.

### b. Questionnaire sur les habitudes de vies (cf. annexe)

Cela permet de faire un état des lieux global des habitudes de la population de l'entreprise (habitudes liées à l'alimentation et à l'activité physique) et d'adapter au mieux les actions mises en place dans le cadre du projet.

### c. Entretien avec les représentants de l'entreprise

L'idée n'est pas de faire ressortir les points négatifs de l'entreprise, mais de distinguer quels sont les leviers sur lesquels il est possible d'intervenir, afin d'éventuellement rendre l'espace de travail plus propice à manger mieux et bouger plus.

## 3- Définition des objectifs et de la durée du projet :

### a. Objectif général de santé :

Il s'agit de définir un objectif de santé cohérent et réaliste par rapport à l'état des lieux qui aura été dressé. Pour des projets s'étalant sur plusieurs années, on peut plutôt se fixer un objectif de ralentissement de la progression de la prévalence de surcharge pondérale des salariés de l'entreprise, voire de stabilisation. Il est alors nécessaire de pouvoir définir cette prévalence au début du projet, ainsi qu'à son achèvement.

### b. Objectifs spécifiques :

Pour les différentes actions mises en place aux différents stades du projet, il conviendra de définir des objectifs spécifiques.

Pour chaque étape du projet, des indicateurs de suivis devront être réfléchis en phase préparatoire.

## 4- Mise en place commune des objectifs spécifiques

### a. Communication :

Les salariés doivent être informés du projet qui est mis en place à leur attention. La hiérarchie, et le CHSCT qui sont acteurs et soutien du projet jouent un rôle central ici.

### b. Information, sensibilisation :

La prise de conscience est une étape essentielle du changement de comportement. Pour cela, il est impératif de disposer de la connaissance. Une sensibilisation des salariés à l'équilibre alimentaire est nécessaire. Le cas échéant, les ateliers collectifs doivent pouvoir se dérouler sur le temps de travail.

### c. Actions :

- *Sur l'environnement*  
Il s'agit de mettre en place des actions visant à rendre l'environnement de travail plus favorable à adopter un mode de vie sain. Lors de l'état des lieux réalisé dès l'origine du projet, des pistes d'amélioration de l'environnement sont proposées à l'entreprise, qui jugera de la faisabilité des propositions.
- *Proposées aux employés*  
Suite aux phases de communication et d'information, il faut mettre en place des activités d'accompagnement et de prise

Vous souhaitez initier une démarche de promotion de la santé au sein de votre entreprise et avez besoin de plus d'informations sur la méthodologie, contactez le programme Mange mieux bouge plus de l'agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie :

[preventionsurcharge@ass.nc](mailto:preventionsurcharge@ass.nc)

en charge. L'idéal est que cet accompagnement soit global et puisse donc prendre en compte diététique, activité physique, et psychologie.

### d. Impulsion et soutien de projets émanant d'employés, ou de groupes d'employés :

Il s'agit d'être en soutien de tout projet favorable à la promotion de l'équilibre alimentaire.

### e. Evaluation :

Afin de juger de l'impact du projet, des indicateurs de suivis doivent être réfléchis et validés en phase préparatoire, pour les différents niveaux du projet. Cette démarche n'étant pas exhaustive, il importera de s'adapter aux contraintes et leviers propres à l'entreprise.

## 2. QUESTIONNAIRE SUR LES HABITUDES DE VIE

### GENERALITES

#### 1. Sexe

- 1. Masculin
- 2. Féminin

#### 2. Âge

- 1. 18-30 ans
- 2. 31-50 ans
- 3. >50 ans

#### 3. Vie en couple

- 1. Oui
- 2. Non

#### 4. Avec des enfants scolarisés

- 1. Oui
- 2. Non

#### 5. Type de poste

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....
- 6. ....

#### 7. Temps de travail passé assis

- 1. <4H / jour
- 2. >4H /jour

#### 8. Travail le Week-end

- 1. Jamais
- 2. rarement
- 3. régulièrement
- 4. presque toujours

#### 9. Horaires de travail non continus dans la journée

- 1. Jamais
- 2. rarement
- 3. régulièrement
- 4. presque toujours

#### 10. Ancienneté à votre poste actuel

- 1. <1 an
- 2. entre 1 et 5 ans
- 3. entre 5 et 10 ans
- 4. > 10 ans

### VOUS ET VOTRE SANTE

Cochez la case correspondant le mieux à ce que vous pensez

#### 11. Je trouve que ma santé est globalement :

- 1. Très mauvaise
- 2. Mauvaise
- 3. Ni bonne ni mauvaise
- 4. Bonne
- 5. Très bonne
- 6. Ne sais pas

#### 12. Je trouve que mon moral est globalement :

- 1. Très mauvais
- 2. Mauvais
- 3. Ni bon ni mauvais
- 4. Bon
- 5. Très bon
- 6. Ne sais pas

Choisissez la fréquence qui vous correspond en vous basant sur les 6 derniers mois :

**13. J'ai des douleurs dans le dos ou dans le cou :**

- 1. Jamais
- 2. Au moins 2 - 3 fois depuis 6 mois
- 3. Plus de 3 fois depuis 6 mois

**14. J'ai des douleurs dans les bras, de l'épaule à la main**

- 1. Jamais
- 2. Au moins 2 - 3 fois depuis 6 mois
- 3. Plus de 3 fois depuis 6 mois

**15. J'ai des douleurs dans les jambes**

- 1. Jamais
- 2. Au moins 2 - 3 fois depuis 6 mois
- 3. Plus de 3 fois depuis 6 mois

**16. J'ai des maux de tête**

- 1. Jamais
- 2. Au moins 2 - 3 fois depuis 6 mois
- 3. Plus de 3 fois depuis 6 mois

**17. J'ai des problèmes de digestion**

- 1. Jamais
- 2. Au moins 2 - 3 fois depuis 6 mois
- 3. Plus de 3 fois depuis 6 mois

**18. J'ai des douleurs dans la poitrine**

- 1. Jamais
- 2. Au moins 2 - 3 fois depuis 6 mois
- 3. Plus de 3 fois depuis 6 mois

**19. J'ai des difficultés à dormir**

- 1. Jamais
- 2. Au moins 2 - 3 fois depuis 6 mois
- 3. Plus de 3 fois depuis 6 mois



## Poids, taille et santé

**20A. Connaissez-vous votre poids ?**

- 1. Oui
- 2. Non

**20B. Si oui, quel est-il (en kg) ?**

|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

**21A. Connaissez-vous votre taille ?**

- 1. Oui
- 2. Non

**21B. Si oui, quelle est-elle (en mètres) ?**

|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

**22A. Vous rappelez-vous du poids que vous pesiez lorsque vous avez été embauché ?**

- 1. Oui
- 2. Non

**22B. Si oui, quel était votre poids à l'époque ?**

|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

**24A. Pensez-vous être suffisamment informé sur les effets de votre alimentation sur votre santé ?**

- 1. Oui
- 2. Non
- 3. Autre : .....

**24B. Si oui, est-ce que cela influence vos habitudes alimentaires ?**

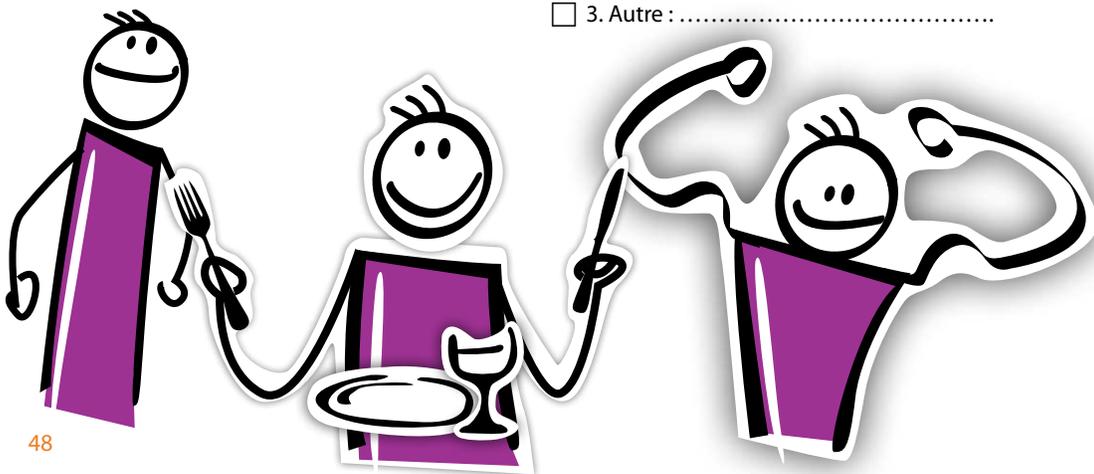
- 1. Oui
- 2. Non
- 3. Autre : .....

**25A. Pensez-vous être suffisamment informé sur les effets de l'activité physique sur votre santé ?**

- 1. Oui
- 2. Non
- 3. Autre : .....

**25B. Si oui, est-ce que cela vous incite à bouger régulièrement (chaque semaine) ?**

- 1. Oui
- 2. Non
- 3. Autre : .....



## VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

**27. Avez-vous l'habitude de prendre un petit déjeuner ?**

- 1. Oui, toujours
- 2. Non, jamais
- 3. Parfois

**28. Lorsque vous travaillez, où prenez-vous le plus souvent le repas de midi ?**

- 1. A la maison
- 2. Sur mon lieu de travail
- 3. Autre : .....

**29. Combien de temps avez-vous pour prendre ce repas ?**

- 1. Moins de 15 min
- 2. Entre 15 et 30 min
- 3. Plus de 30 min

**30. Vous arrive-t-il de grignoter entre les repas (prendre en compte les boissons sucrées, y compris thé et café avec sucre ajouté) ?**

- 1. Non, jamais
- 2. Oui parfois (1 fois maximum / semaine)
- 3. Oui, souvent (3-4 fois maximum / semaine)
- 4. Tous les jours de la semaine

**31. Lors des repas, quelle est la boisson que vous buvez le plus souvent ?**

- 1. Eau
- 2. Boisson alcoolisée
- 3. Sodas (boissons gazeuses sucrées)
- 4. Sirop
- 5. Autre .....

**32. Vous arrive-t-il de consommer au distributeur de l'entreprise ?**

- 1. Non, jamais
- 2. Oui

**33. Vous arrive-t-il durant votre journée de travail de consommer des aliments ou des boissons issus du commerce (snacks, épiceries, roulottes ...) ?**

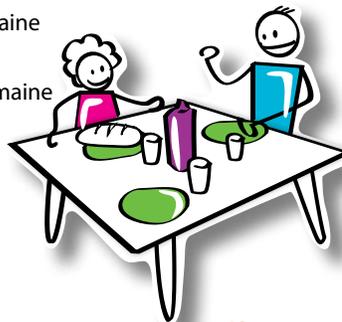
- 1. Non, jamais
- 2. Oui

**34. Si oui, quels types de produits consommez-vous le plus souvent ? (plusieurs choix possibles)**

- 1. Boissons sucrées (sodas, ...)
- 2. Barre de chocolat, biscuits sucrés (gâteaux ...)
- 3. Biscuits salés (chips...)
- 4. Boissons sucrées light
- 5. Bonbons aux fruits, au chocolat
- 6. Sandwich, Burger
- 7. Barquettes (roulottes, snacks...)
- 8. Fruits
- 9. Autres : .....

**35. Si oui, combien de fois par semaine (service et hors service) ?**

- 1 fois maximum / semaine
- 3-4 fois / semaine
- Tous les jours de la semaine



## VOTRE PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

**36. En semaine ou le week-end, pratiquez-vous un sport ?**

- 1. Oui
- 2. Non

**37. Si oui, quelle activité pratiquez-vous le plus souvent ?**

.....

**38. Si non, quelle activité physique (sport ou loisir) aimeriez-vous pratiquer ?**

- 1. Sport collectif (football, handball, basket...)
- 2. Sport nautique (natation, plongée, kite surf, planche à voile...)
- 3. Marche, randonnée
- 4. Course à pied, footing
- 5. Autre : .....

**39. Pratiquez-vous régulièrement (chaque semaine), une activité qui demande un effort physique modéré, comme la marche (pour aller au boulot, pour faire les courses...), le jardinage, les promenades... ?**

- 1. Non, jamais
- 2. Oui parfois (1 fois maxi/semaine)
- 3. Oui, souvent (3-4 fois maxi/semaine)
- 4. Tous les jours de la semaine

**40. Des rencontres d'information et d'échange autour de l'équilibre alimentaire sont prévues ....., et seraient organisées sur votre temps de travail.**

**Souhaitez-vous y participer ?**

- 1. Oui
- 2. Non

**Si oui, ce questionnaire étant anonyme, veuillez-vous adresser à**

.....

**Cela nous facilitera l'organisation de ces rencontres d'information sur l'équilibre alimentaire.**

**MERCI DE VOTRE PARTICIPATION !**

# LES RESSOURCES DISPONIBLES





L'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie et ses partenaires sont à la disposition des chefs d'entreprise désireux de mettre en place des projets de promotion de l'équilibre alimentaire, au sein de leur structure.

Des supports visuels peuvent également être fournis pour évoquer l'équilibre alimentaire, les responsabiliser par rapport à leur alimentation, leur faire prendre conscience du lien alimentation/santé, leur rappeler l'importance de l'activité physique.

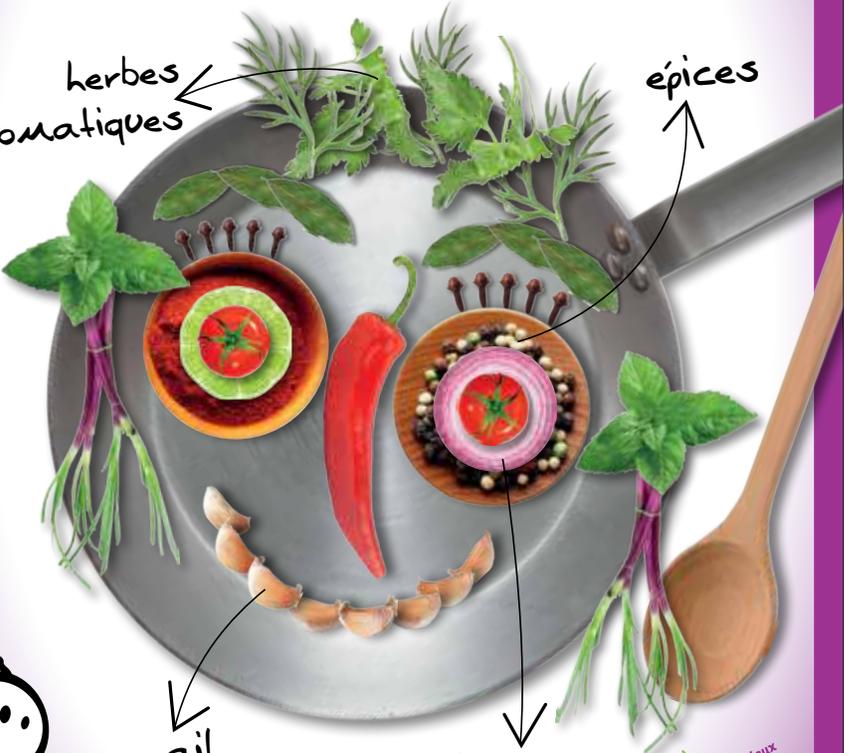
JE CHANGE MES HABITUDES

- DE SEL  
+ DE GOÛT



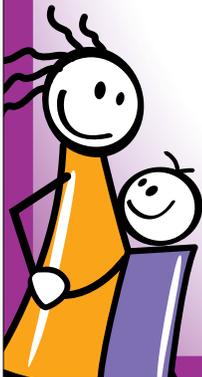
herbes  
aromatiques

épices



ail

oignon



Mange mieux  
Bouge plus

L'ABUS DE SEL EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ

**Mange moins gras, moins sucré, moins salé**

Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

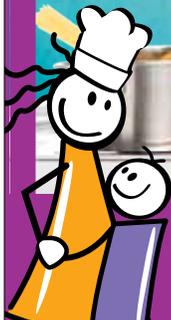
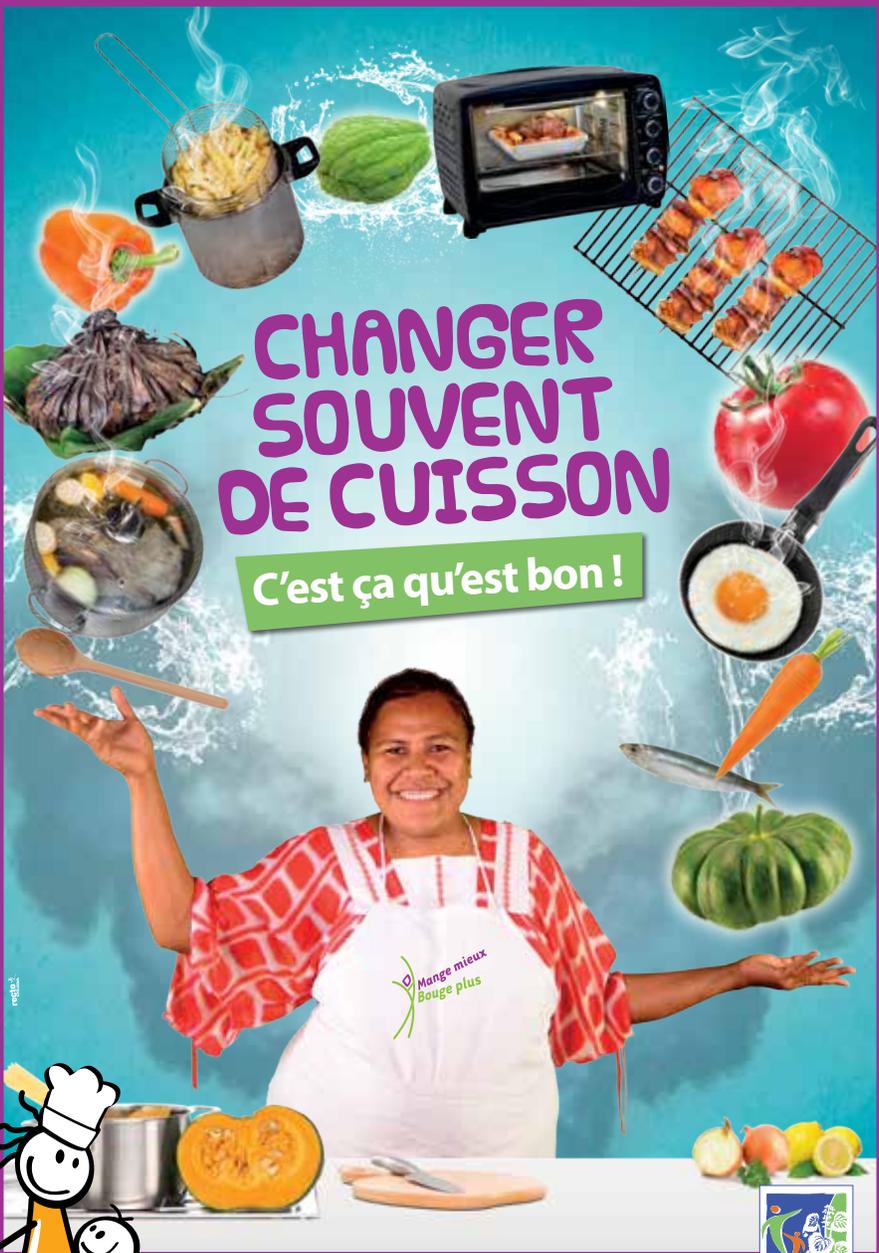
**JE CHANGE MES HABITUDES  
AU MAGASIN,  
JE CHOISIS LES ALIMENTS  
LES MOINS SALÉS**



L'ABUS DE SEL EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ  
**Mange moins gras, moins sucré, moins salé**  
Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)

# CHANGER SOUVENT DE CUISSON

C'est ça qu'est bon !



Mange moins gras, moins sucré, moins salé  
Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

Mange mieux  
Bouge plus

# CHERCHEZ LE SEL LISEZ LES ÉTIQUETTES

1 g de sodium  
= 2,5 g de sel

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Par assiette de 240 g
Energie	75 cal	185 cal
Protéines	2,0 g	4,8 g
Glucides	< 1 g	< 1 g
Lipides	3,0 g	7,4 g

Sodium 1 g 2,40 g



LA CONSOMMATION DE SEL MAXIMUM RECOMMANDÉE PAR JOUR EST DE 5 G

**Mange moins gras, moins sucré, moins salé**  
Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

Mange mieux  
Bouge plus

# MOINS DE SEL = UNE MEILLEURE SANTÉ



realtà 2012



**“Pour protéger la santé  
de ceux que j’aime,  
j’ai décidé qu’on allait  
manger moins salé.”**

LA CONSOMMATION DE SEL MAXIMUM RECOMMANDÉE PAR JOUR EST DE 5 G

**Mange moins gras, moins sucré, moins salé**  
Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

Mangez mieux  
Bougez plus

LE  
SEL  
N'EST PAS  
TOUJOURS  
LÀ OÙ  
L'ON  
CROIT



demi  
baguette  
3 G

+



beurre  
0,8 G

+



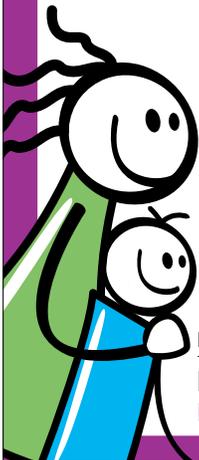
lait chocolaté  
0,2 G

=



DÉJÀ  
4 G  
DE SEL!

republic 2012



LA CONSOMMATION DE SEL MAXIMUM RECOMMANDÉE PAR JOUR EST DE 5 G

**Mangez moins gras, moins sucré, moins salé**  
Plus d'infos sur [www.mangezmeubougeplus.nc](http://www.mangezmeubougeplus.nc)



Fais comme BOB et sa famille...



**BOUGE**  
AU MOINS 30 MIN  
PAR JOUR



# BOUGER

tous les jours,  
c'est possible !

100  
façons de  
BOUGER  
à MOI de  
CHOISIR !



MARCHER

BRICOLER

FAIRE LE MÉNAGE

DANSER

FAIRE DU SPORT

JARDINER

TAILLER LES HAIES

LAVER LA VOITURE

TONDRE

RANGER SA CHAMBRE

FAIRE LES COURSES

PROMENER LE CHIEN

PRENDRE LES ESCALIERS

JOUER AVEC LES ENFANTS



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

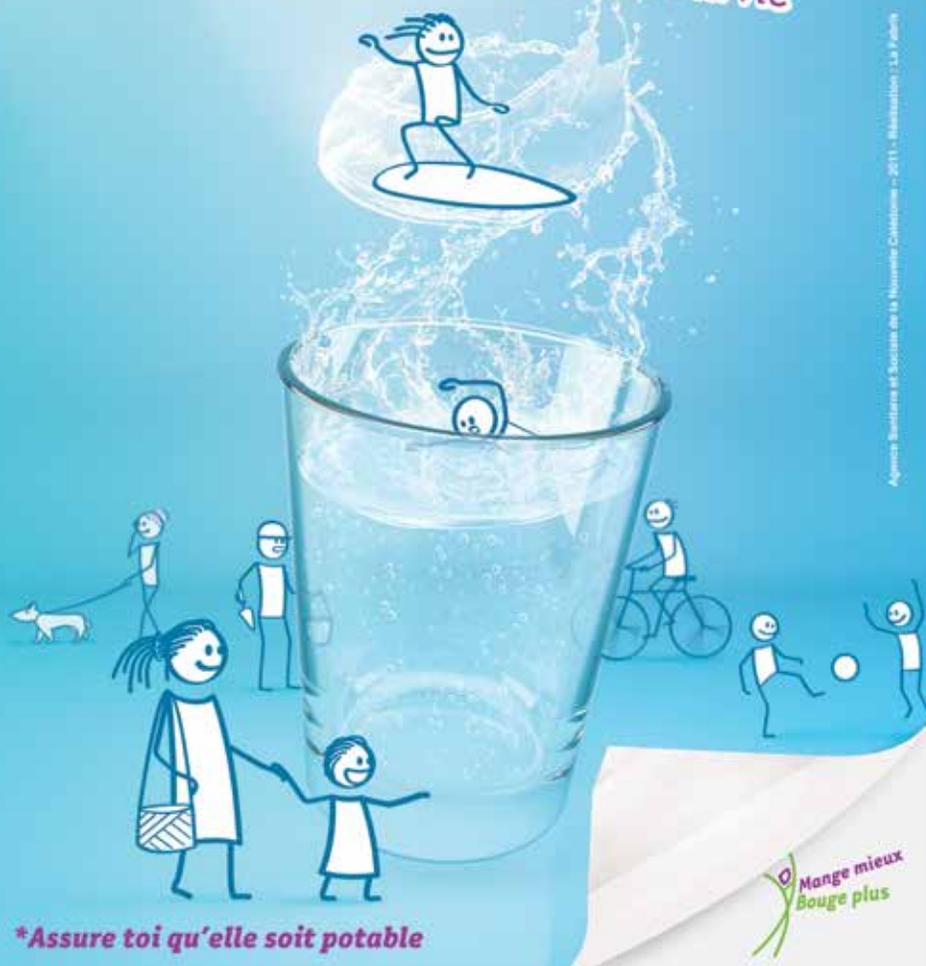
La marche est l'activité physique la plus simple à pratiquer chaque jour  
Pour ma santé, je mange mieux et je bouge au moins 30 min par jour

Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)

Mange mieux  
Bouge plus

# Bois de l'Eau!

*L'eau, la seule boisson indispensable à la vie*

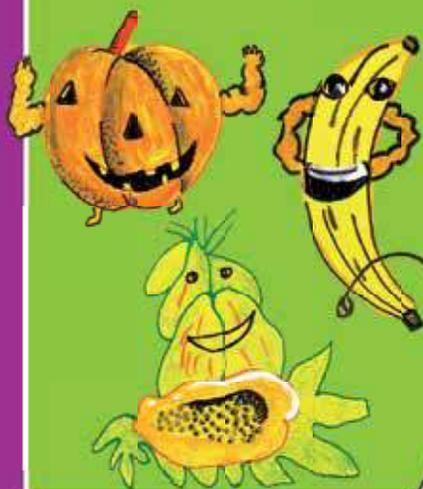


Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie - 2011 - Réalisation : La Fabrik

**\*Assure toi qu'elle soit potable**

# Fais comme Bob, mange des ALIMENTS...

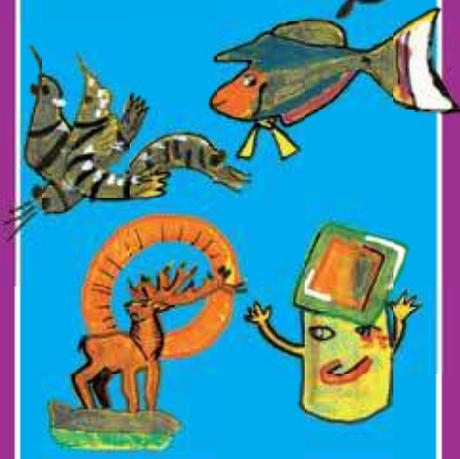
PROTECTEURS



ENERGETIQUES



CONSTRUCTEURS  
et D'ENTRETIEN



et limite :



D'après une idée originale de la classe  
de CM2 B de l'école La Robine, insérée  
du concours de dessin 2019  
sur l'alimentation équilibrée.

# BOUGER → C'EST CHOC



Pour ma santé, je mange moins gras, moins sucré, moins salé  
et je bouge au moins **30 min par jour**.

Pour tous renseignements :

**Tél : 25.07.72**

[f mangemieuxbougeplus](https://www.facebook.com/mangemieuxbougeplus)

[preventionsurcharge@ass.nc](mailto:preventionsurcharge@ass.nc)

[www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)



# BOUGER C'EST MON ÉQUILIBRE



Pour ma santé, je mange moins gras, moins sucré, moins salé  
et je bouge au moins **30 min par jour.**

Pour tous renseignements :  
**Tél : 25.07.72**  
f [mangemieuxbougeplus](mailto:mangemieuxbougeplus)  
[preventionsurcharge@ass.nc](mailto:preventionsurcharge@ass.nc)  
[www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)





Pour ma santé, je mange moins gras, moins sucré, moins salé  
et je bouge au moins **30 min** par jour.

Pour tous renseignements :

**Tél : 25.07.72**

 [mangemieuxbougeplus](https://www.facebook.com/mangemieuxbougeplus)

[preventionsurcharge@ass.nc](mailto:preventionsurcharge@ass.nc)

[www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)



# BOUGER

→ C'EST PARTAGER



Pour ma santé, je mange moins gras, moins sucré, moins salé  
et je bouge au moins 30 min par jour.

Pour tous renseignements :

Tél : 25.07.72

[f mangemieuxbougeplus](#)

[preventionsurcharge@ass.nc](mailto:preventionsurcharge@ass.nc)

[www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)



**BOUGER C'EST CHOC**

**BOUGER C'EST MON ÉQUILIBRE**

**BOUGER C'EST MON SECRET BEAUTÉ**

**BOUGER C'EST PARTAGER**

Pour ma santé, je mange moins gras, moins sucré, moins salé  
et je bouge au moins **30 min par jour.**

Pour tous renseignements :  
**Tél : 25.07.72**  
f [mangemieuxbougeplus](https://www.mangemieuxbougeplus.nc)  
[preventionsurcharge@ass.nc](mailto:preventionsurcharge@ass.nc)  
[www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)







16 rue Gallieni, centre ville  
BP P4 - 98851 Nouméa cedex  
tél : 25 07 60 - Fax : 25 07 63  
courriel : [ass.nc@ass.nc](mailto:ass.nc@ass.nc) - site : [www.ass.nc](http://www.ass.nc)